




# 1月 給食だより

2023年1月配布

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱい子どもたちに負けないよう  
おいしく楽しい食事を心をこめて作っていきたいと思います。手洗い・うがいをして、  
ごはんをしっかりと食べて丈夫な体をつくっていきましょう。今年もよろしく願いいたします。

## 1月の主な行事と行事食


新しい年を迎える1月には様々な行事があります。 その中の5つ紹介します。



### おせち料理

おせち料理の具材の一つひとつに様々な理由があります。

- ・えび…長いひげや腰が曲がっていることから長寿祈願が込められています。
- ・黒まめ…「まめに働けるように」といった健康や精励を意味します。
- ・田作り…イワシは畑の肥料に使われていた為豊作祈願する意味があります。
- ・数の子→ニシンは多くの卵が並んでいることから子孫繁栄を意味しています。




### お雑煮


お雑煮は地方ごとに入る具材が異なるのはご存知でしょうか。  
例えば、東京は四角いおもちに鶏肉や野菜を合わせて、新潟はイクラ・さけ椎茸など具たくさん。京都は白みその味付けで丸いおもちです。福岡はぶりや椎茸が入っているのが特徴です。

### 春の七草（七草がゆ）


1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。 雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。 保育園では、1月6日に七草がゆを提供します。 どんな味なのか子どもたちに聞いてみて下さい。 そして、七草の展示も行います。是非ご覧ください。




せり




なすな




ごぎよ




はこべら



ほとけのざ



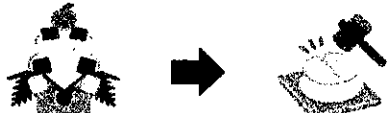
すすな (かぶら)



すすしろ (大根)

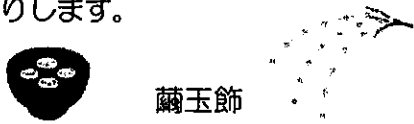
### 鏡開き

毎年1月11日が鏡開きの日となっています。お正月の間に飾っていた鏡餅を神棚や床の間から下げ、無病息災を祈願して食べる行事です。雑煮・おしることいった料理で食べることが一般的です。



### 小正月

毎年1月15日が小正月と言われています。小正月の行事は正月よりも多種多様だといわれています。おもなところでは、柳などの木に小さく切った餅や団子を刺して飾ったり、15日の朝には小豆粥を食べ、正月飾り（しめ縄など）を焚いたりします。



繭玉飾